

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التربية الوطنية

مديرية التربية لولاية المسيلة

ثانوية: أحمد بن محمد يحي المـري. المسيلة

مذكرات مادة التربية البدنية والرياضية السنة الثالثة ثانوي

الأستاذ: محمد دخان

المادة: تربية بدنية و رياضية

السنة الدراسية: 2008/2007

الكفاءات المستهدفة في السنة الثالثة

من التعليم الثانوي

الأهداف التعليمية	الكفاءات القاعدية	الكفاءة الختامية	الكفاءة النهائية
* استثمار الفضاءات الحرة بانتظام للقيام بهجوم جماعي أو فردي سريع والقذف في المرمى.	* أن يتمكن المتعلم من الاتجابة المناسبة فرديا وجماعيا لمواجهة المؤثرات التي يفرضها الوضع.	ضبط الاستجابات السلوكية مع تنويع أشكال وشدة الحركة قصد تحسين نتيجة أو منتوج رياضي ذو صبغة جمالية .	تنسيق العمليات الحركية وضبط التصرفات الذاتية في مختلف الوضعيات تحترم فيها مبادئ التنظيم والتفويض والدروح الرياضية .
* اكتساب أكبر سرعة ممكنة والمحافظة عليها لقطع مسافة .			
* تجنب المراقبة والمضايقة لمساعدة حامل الكرة والمشاركة في فترات اللعب.	* أن يتمكن المتعلم من تنوع التدخلات بمجهودات مناسبة لضمان أفضل نتيجة .		
* تجنيد وتسلسل القوة واستثمار الدفع لتحقيق أفضل نتيجة ممكنة.			
*تحقيق وتقديم مقطع من سلسلة في الحركات الأرضية مركبة من دوران وثب توازن، مع احترام مفهوم التوجيه وتطور الإيقاع .			
* المساهمة في اللعب الجماعي والمحافظة على الدور في الدفاع والهجوم.	* أن يتمكن المتعلم من تجنيد وتسيير طاقاته لتحقيق أفضل نتيجة.		
* استثمار القوى المناسبة للوثب لتحقيق أحسن نتيجة ممكنة .			

السنة الدراسية: 2007/2008

الأستاذ: محمد دخان

المخطط السنوي

ثانوية: أحمد بن محمد يحيى المقري.
المادة: تربية بدنية ورياضية
المستوى: السنة الثالثة ثانوي .

المجال التعليمي	الشهر	الوحدة التعليمية	نشاط فردى	الأهداف الخاصة	نشاط جماعى	الأهداف الخاصة
الأول	سبتمبر	01	الجري: السرعة + مقاومة	اتصال وتنظيم	كرة القدم	اتصال وتنظيم
		02		نشاطات تحظرية		نشاطات تحظرية
	أكتوبر	01		- تقويم تشخيصى أولي		- تقويم تشخيصى أولي
		02		- التحكم فى الجسم اثناء الانطلاق .		- التحكم فى الجسم اثناء الانطلاق .
		03		- تنمية التدرج فى الجري مع استقامة الجسم .		- تنمية التدرج فى الجري مع استقامة الجسم .
		04		- التنسيق بين الاطراف اثناء الجري .		- التنسيق بين الاطراف اثناء الجري .
	نوفمبر	05		- ترشيد للجري الاستعدادى .		- ترشيد للجري الاستعدادى .
		06		- تجنيد القوة الكاملة اثناء الجري .		- تجنيد القوة الكاملة اثناء الجري .
		07		- التنسيق بين اساسيات السرعة حتى التخطي .		- التنسيق بين اساسيات السرعة حتى التخطي .
		08		- تقويم تشخيصى نهائى		- تقويم تشخيصى نهائى
	ديسمبر					
الثاني	جانفي	01	الجري: السرعة + مقاومة	- تقويم تشخيصى أولي	كرة القدم	- تقويم تشخيصى أولي
		02		- التحكم فى خطوات الاقتراب وحسبها .		- التحكم فى خطوات الاقتراب وحسبها .
		03		- تنظيم الجري والوثب باقاع منسق .		- تنظيم الجري والوثب باقاع منسق .
	فيفري	04		- تنمية واحترام التدرج بين الجري والوثب .		- تنمية واحترام التدرج بين الجري والوثب .
		05		- تقوية الطاقة وبذل مجهود اثناء الارتقاء .		- تقوية الطاقة وبذل مجهود اثناء الارتقاء .
		06		- التحكم فى الجسم اثناء الارتقاء .		- التحكم فى الجسم اثناء الارتقاء .
		07		- التحكم فى الجسم اثناء الطيران .		- التحكم فى الجسم اثناء الطيران .
	مارس	08		- التنسيق بين اساسيات الوثب .		- التنسيق بين اساسيات الوثب .
		09		- تقويم تشخيصى نهائى		- تقويم تشخيصى نهائى
الثالث	أفريل	01	الجري: السرعة + مقاومة	- تقويم تشخيصى أولي	كرة القدم	- تقويم تشخيصى أولي
		02		- اجراء منافسات تدعم الاحساسات الاولى .		- اجراء منافسات تدعم الاحساسات الاولى .
	ماي	03		- توازن الجسم مع مختلف الوضعيات .		- توازن الجسم مع مختلف الوضعيات .
		04		- التحكم فى الجسم اثناء الاندفاع والاقتراب .		- التحكم فى الجسم اثناء الاندفاع والاقتراب .
		05		- تقوية الدفع بكامل أعضاء الجسم .		- تقوية الدفع بكامل أعضاء الجسم .
		06		- التحكم فى زاوية ومسار الرمي .		- التحكم فى زاوية ومسار الرمي .
		08		- التنسيق بين اساسيات الرمي .		- التنسيق بين اساسيات الرمي .
		09		- تقويم تشخيصى نهائى		- تقويم تشخيصى نهائى

المدير:

المفتش:

إمضاء الأستاذ:

الوحدة التعليمية الأولى

1- الجري: السرعة + مقاومة

2- الكرة الطائرة

مذكرة رقم : 01		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي أولي.			
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي أولي.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	- <u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين . - <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الانطلاق . الجري في الحور . استعمال السرعة القصوى . كيفية إنهاء السباق . - <u>الموقف الثالث :</u> منافسة بين الأفواج . تطبيق نظام الدورات . التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد . التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كإعطاء إشارة الانطلاق والملاحظة . - 25 د عمل . - ضبط الوصول في أقل وقت ممكن - التنسيق بين الذراعين والرجلين	
النشاط الثاني : الكرة الطائرة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة .	- <u>الموقف الأول :</u> القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين . - <u>الموقف الثاني :</u> القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير . الاستقبال . الارسال البسيط . - <u>الموقف الثالث :</u> منافسة بين الأفواج .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . فتح مجال المناقشة . اعطاء النتائج النهائية .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية .	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .	

مذكرة رقم : 02		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- التحكم في الجسم أثناء الانطلاق .			
هدف النشاط : 2		- تحسين الوضعية الأساسية للمس الكرة .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض الترينات الخاصة بالمرونة .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن .	-الموقف الأول :.....10د يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكليتي الرجلين . -الموقف الثاني :.....15د يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف ، ذهاب وإياب ، ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية ، ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . -الموقف الثالث :.....10 د إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 60 م وتعيين أحسن الأفواج .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إقصاء من يخرج عن الرواق	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- الإحساس والتعود على ملامسة الكرة .	-الموقف الأول : مدة الإنجاز..... 10د على شكل منافسة : القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكليتي اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . -الموقف الثاني : مدة الإنجاز 15د كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكليتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . -الموقف الثالث : مدة الإنجاز..... 10د نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة ، إلى حوالي 10 أمتار .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * ملامسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم	
	مرحلة التقييم				
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.	

مذكرة رقم : 03		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تنمية التدرج في الجري مع استقامة الجسم .			
هدف النشاط : 2		- التوظيف العلمي للارسال وتطبيقه.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسى قبل النشاط . - التجمع بالوضعية .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ،للوراء، قف ، 03، 02..... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعية . - الانتباه . - التركيز	- 10د عمل .	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية الاسترجاع والعمل في سرعة وبطء . - التنسيق الحركي بين حركات مركبة ومختلفة الأشكال . - التسلسل في الأداء . - الابداع في انشاء وابتكار الوضعيات التي تخدم التنسيق دون الوصول إلى حالة الارهاق . - المسار المتعدد .	- <u>الموقف الأول</u> :10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتناوب في العمل بين الحركة السريعة والحركة البطيئة في مسار دائري وبشكل التلاحق بين العناصر . - <u>الموقف الثاني</u> :15د يقوم عناصر الفوج بتغيير الحركة عبر مسار مشكل من وضعيات مختلفة للحركة من وثب برجل ورجلين والعمل بالحبل و مشي البطة والقفز برجلين في وضعية الجلوس . - <u>الموقف الثالث</u> :10د يقوم عناصر الفوج بتشكيل مسار من اختيار العناصر وقيادة قائد الفوج . مع ضمان تعدد الوضعيات الحركية التي يضمها المسار . - <u>ملاحظة</u> : يتم تغيير الأفواج عبر المواقف الثلاثة بعد كل 10 دقائق ومرورهم بالترتيب .	- التمييز بين السرعة والبطء - العمل المتواصل . - أداء كل الوضعيات . - التنسيق الجيد . - ابداع حركات جديدة - القدرة على الأداء .	- الحفاظ على المسافات - نبضات القلب - ترتيب الوضعيات - التنفس الجيد - الاحتفاظ بالعمل الجماعي - التفكير الجماعي	
النشاط الثاني : الكرة الطائرة					
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	- <u>الموقف الأول</u> : مدة الإنجاز.....15د على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ ، يتوسطها أحد التلاميذ ، يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه ،ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله - <u>الموقف الثاني</u> : مدة الإنجاز10د على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . - <u>الموقف الثالث</u> : مدة الإنجاز.....10د على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدورات . - ف1 =//= 3 ف - ف2 =//= 4 ف .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * لتحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات . - توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة - توجيه الكرة .	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي	

مذكّرة رقم : 04		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- التنسيق بين الاطراف أثناء الجري .			
هدف النشاط : 2		- الانتشار المسهل في كافة المناطق .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرّة في كلّ الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ،للوراء، قف ، ، 02..... ، 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق	
	النشاط الأول : السرعة				
مرحلة التعلم	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها - القفز في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وإدراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطاردة . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة	- <u>الموقف الأول :</u>10د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . - <u>الموقف الثاني :</u>15 د يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع .ويحاول إلغاء المسار قبل أن يمسكه زميله ، والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . - <u>الموقف الثالث :</u>10د القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كلّ مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثمّ حساب عناصر كلّ فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .	- التنقل في خط مستقيم - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - روح التنافس . - تطبيق ما قدم .	- التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار . - تنظيم الحركة . - فهم طريقة المنافسة .	
	النشاط الثاني : الكرة الطائرة				
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	- <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03)امتر ، في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز.....10د شبه منافسة بين الأفواج . - بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التمرير والاستقبال . * الاثارة والتنافس .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

مذكرة رقم : 05		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- ترشيد للجري الاستعدادي .			
هدف النشاط : 2		- تقوية الصد والدعم الخلفي .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- هئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- الاستجابة لمنبه سمعي في حركات منسقة وهادفة . - لعبة الوضعيات . - الاستجابة الجيدة لمؤثر لمسي والإحساس بالتنبيه . - لعبة المطاردة . - القيام بالاستجابة لمنبهات مختلفة عبر حركة سريعة ومستقيمة .	- <u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> <u>الموقف الأول :</u>10د يقوم التلاميذ بأداء حركات منسقة بداية من وضعية السكون أو الوقوف . مثل : الدوران ، دوران نصف دائرة مع القفز ، مشي البطةالخ. <u>الموقف الثاني :</u>15 د تشكيل دائرة يكون عناصرها في وضعية الجلوس وتعيين تلميذ يقوم بالجري حولها والذي يلمسه يحاول بسرعة أن يمسك به قبل الوصول إلى مكانه . <u>الموقف الثالث :</u>10 د نقوم بتشكيل صفين وفي اتجاهين مختلفين يفصل بينهما بمسافة 3 م وكل تلميذ صوب زميله .بالعباءة رقم 01 للصف الأول كإشارة والثاني الصافرة كمنبه . والفوج الذي يسمع إشارته يقوم بالجري بسرعة والآخر يحاول كل عنصر منه أن يمسك بزميله .	- الأداء الجيد . - السرعة في الأداء - الحفاظ على التوازن . - سرعة الاستجابة . - القدرة على التمييز بين المؤثرات . - الأداء الصحيح لكل إشارة .	- الانتباه للإشارة - تغيير العناصر في كل مرة - الذي يمسك بزميله يعاقبه . - التمييز بين الإشارة - إنهاء المسافة - الجري في خط مستقيم	
النشاط الثاني : الكرة الطائرة					
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	- <u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز15د عمل بالمجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03) أمتار ، في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز10 د شبه منافسة بين الأفواج . بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التمرير والاستقبال . * الاثارة والتنافس .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة	
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات	

مذكرة رقم : 06		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تجنيد القوة الكاملة أثناء الجري .			
هدف النشاط : 2		- تنمية اللمس والاستقبال دن أخطاء.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- الحركة السريعة في مسار مستقيم ومعرفة أهمية الخطوة وسعتها - القفز في الحلقات . - القيام بالحركة السريعة في مسار منحرف وإدراك دور الارتكاز الجيد . - لعبة المطاردة . - درجة استعاب ما قدم مع اختيار الخطوات والارتكاز . - منافسة	- <u>الحالة التعليمية رقم: 02</u> <u>الموقف الأول :</u>10 د عمل بالأفواج: يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة متوسطة عبر مسار مستقيم حيث يقوم العناصر بالتركيز على سعة الخطوة أثناء التنقل . <u>الموقف الثاني :</u>15 د يقوم عناصر الفوج بالتنقل بسرعة عبر مسار متعرج عند طريق المرور بين الأقماع . ويجاول انهاء المسار قبل أن يمسكه زميله ، والذي يمسك يؤدي عقوبة من اختيار زميله . <u>الموقف الثالث :</u>10 د القيام بمنافسة بين الأفواج بحيث يقصى في كل مرة الخاسر من الفوج وإعادة المحاولات ثم حساب عناصر كل فوج الفائزين واعطاء ترتيب الأفواج .	- التنقل في خط مستقيم - الحركة الصحيحة بين الشواهد . - التحكم في الجسم . - روح التنافس . - تطبيق ماقدم .	- التركيز على وضع الخطوات . - اتباع المسار - تنظيم الحركة . - فهم طريقة المنافسة .	
النشاط الثاني : الكرة الطائرة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بقوة الدفع . - كيفية ارسال الكرة فوق الشبكة . - الدقة في توجيه الكرة لمنطقة الخصم .	- <u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....10 د عمل بالجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بلمس الكرة ودفعها على شكل ارسال للزميل المقابل على بعد حوالي (06) أمتار . <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز15 د عمل في الميدان الرسمي ،من وراء خط النهاية المجموعة الأولى ، كل واحد منهم يحمل كرة ويقوم بإرسالها من وراء خط النهاية وفوق الشبكة إلى المنطقة الأمامية . <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز 10 د نفس العمل لكن هذه المرة بالتناوب والدقة في الارسال إلى المنطقة الأخرى . 3أمتار = 02 نقاط. - 6 أمتار = 01 نقطة .	- الانحناء واتخاذ الوضعية المنخفضة أثناء الدفع وإرسال الكرة . - استعمال مختلف الوضعيات . - اختيار منطقة (3) أمتار لسقوط الكرة . - اتمام الإرسالات الأخرى داخل المنطقة .	- ضرب الكرة بيد واحدة . - استعمال القوة في الدفع . - التركيز على الدقة في الارسال .	
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- الالتزام بالهدوء والانضباط	

مذكرة رقم : 07		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- التنسيق بين اساسيات السرعة حتى التخطي .			
هدف النشاط : 2		- التحول المناسب من وضعية الى أخرى.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإتجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- التنقل ضمن مسار مستقيم والحفاظ على التوازن . - التنافس لمسافات متزايدة في حركة مستقيمة . - إجراء منافسة .	-الحالة التعليمية رقم:02 -الموقف الأول :.....10د يقوم عناصر الفوج بالجري برتم متوسط في مسار مستقيم ثم القفز برجل واحدة فوق الأقماع التي تكون موزعة بشكل منظم ثم العودة عن طريق المشي ، وذلك للراحة ، وإعادة العمل بالرجل الأخرى ثم القفز بكليتي الرجلين . -الموقف الثاني :.....15د يقوم عناصر الفوج بالجري ضمن مسار مضاعف ، ذهاب وإياب ، ولمسافة متزايدة حيث يحافظ على اتجاه الحركة المستقيمة والتوجه نحو الأقماع الموضوعة لمسافة 15 م ثم العودة إلى نقطة البداية ، ثم قطع 25 م و العودة إلى نقطة البداية . -الحالة التعليمية رقم:03 -الموقف الثالث :.....10 د إجراء منافسة بين الأفواج لمسافة 40 م وتعيين أحسن الأفواج .	- استعمال قوة الدفع - الحفاظ على التوازن - السرعة في الحركة - الحفاظ على الاتجاه - التنافس ضد الخصم - إبقاء من يخرج عن الرواق	- التوازن أثناء الحركة . - العمل الجدي . - إنهاء المسافة . - التنافس ضد الخصم . - إبقاء من يخرج عن الرواق	
النشاط الثاني : الكرة الطائرة					
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	-الحالة التعليمية رقم 02: -الموقف الأول : مدة الإنجاز.....15د عمل بالأفواج: كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات ، ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . -الموقف الثاني : مدة الإنجاز15د في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . -الموقف الثالث : مدة الإنجاز10د منافسة بين الأفواج . - ف1 =//= 3ف - ف2 =//= 4ف .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحوه الكرة . * التنافس والإثارة .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسل . - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع .	

مذكرة رقم : 08		النشاط الأول : السرعة		النشاط الثاني : الكرة الطائرة	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي نهائي		- تقويم تشخيصي نهائي	
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي نهائي		- تقويم تشخيصي نهائي	
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	مواضع التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تمهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارين خاصة بالمرونة . - تمارين خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)	
النشاط الأول : السرعة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية	- الموقف الأول : القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين . الموقف الثاني : القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : الانطلاق . الجري في المحور . استعمال السرعة القصوى . كيفية إنهاء السباق . الموقف الثالث : منافسة بين الأفواج . تطبيق نظام الدورات . التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي ومواصلة الجهد . التعامل الإيجابي مع الوقت و الفضاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كإعطاء إشارة الانطلاق والملاحظة . - 25 د عمل - ضبط الوصول في أقل وقت ممكن - التنسيق بين الذراعين والرجلين	
	- القدرة على التسيير والتنظيم				
النشاط الثاني : الكرة الطائرة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية	- الموقف الأول : القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . فوجين في المنافسة . والباقي ملاحظين . الموقف الثاني : القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : التمرير . الاستقبال . الارسال البسيط . الموقف الثالث : منافسة بين الأفواج .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز . * التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكم والملاحظة . - 25 د عمل - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .	
	- القدرة على التسيير والتنظيم				
مرحلة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - إعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- حثهم على النظافة .	
	- ديناميكية المنافسة .				

الوحدة التعليمية الثانية

1- الوثب الطويل.

2- كرة اليد

النشاط الأول: الوثب الطويل		النشاط الثاني: كرة اليد		مذكرة رقم: 01
هدف النشاط: 1		- تقويم تشخيصي أولي.		
هدف النشاط: 2		- تقويم تشخيصي أولي.		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- تهئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
النشاط الأول: الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - الجري في الرواق . - تعديل خطوات الاقتراب . - الارتقاء والطيران والسقوط بكليتي الرجلين . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن . * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز
النشاط الثاني: كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير ، الاستقبال . - القذف نحو المرمى . - التنطيط . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية .	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .

مذكرة رقم : 02		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد
هدف النشاط : 1		- التحكم في خطوات الاقتراب وحسبها .		
هدف النشاط : 2		- تنمية التعاون أثناء التمرير والاستقبال .		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- هئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض التمرينات الخاصة بالمرونة .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04 د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد.	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . - <u>الموقف الثاني :</u> - المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط . * العمل على شكل قاطرة بالتناوب . * عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام . - 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري . - الخروج دائما يكون إلى الأمام .
	- تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .			
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الإحساس والتعود على ملاسة الكرة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز 10 د على شكل منافسة : - القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكليتي اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز 15 د كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكليتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز 10 د نفس التمرين لكن هذه المرة بالزيادة في المسافة ، إلى حوالي 10 أمتار .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * ملاسة الكرة بالأصابع واحترام المسافة .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة . - تجنب دفع الكرة براحة اليد .
	- تعلم قواعد التمرير البسيط .			
مرحلة التقييم	- الإحساس بقوة الدفع .			
	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصنة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة والاسترجاع .

مذكرة رقم : 03		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- تنظيم الجري والوثب باقاع منسق .			
هدف النشاط : 2		- التحكم في الجسم اثناء التنطيط والتنقل بالكرة .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضيعات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضيعات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ، للوراء، قف ، 02..... ، 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضيعات . - الانتباه . - التركيز	- 10د عمل .	
النشاط الأول : الوثب الطويل					
مرحلة التعلم	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء . - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> عمل بالمجموعات : جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . - <u>الموقف الثاني :</u> الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء . * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب . * الارتقاء إلى الأعلى .	- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء . - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز- التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .	
	النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل السليم والصحيح. - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل . - الإحساس بالمنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د عمل بالمجموعة : كل مجموعة في منطقة محددة بالأقماع والقيام بالتنقل بدون كرة ، بالوضعية الأساسية في جميع الاتجاهات تحت اشراف قائد المجموعة . - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز25د كل مجموعة في منطقة ، العمل بالكرة : تشكيل دائرة يتركزها قائد المجموعة ،أولا يقوم برمي الكرة لزملائه الذين بدورهم يقومون باستقبال الكرة وارجاعها ويتنقلون في الاتجاه الجانبي من الدائرة . - <u>ملاحظة:</u> يقوم قائد المجموعة بتبديل الممرر من حين لآخر .	- اتخاذ وضعية مريحة ومناسبة للتنقل السليم والصحيح. - الإحساس بالتمرير والاستقبال أثناء التنقل . - الإحساس بالمنافسة .	- تجنب الوقوف أثناء التنقل والحفاظة على الوضعية الأساسية . - القيام بالتنقل الجانبي ومراقبة الكرة .	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	
				- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي	

مذكرة رقم : 04		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد
هدف النشاط : 1		- تنمية واحترام التدرج بين الجري والوثب .		
هدف النشاط : 2		- تقوية الارتكازات أثناء التسديد .		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني - والنفسي لبدء النشاط . - لعبة الأرقام والوضعية .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحرة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقوف ، للأمام ، للوراء ، قف ، 02..... ، 03.... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز . - الانتباه . - التصور المسبق	- 10 د عمل .
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية رجل الارتقاء - والاندفاع نحو الارتقاء . - الربط بين السرعة والطيران والسقوط . - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب ، وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحافظة على السقوط الجيد . <u>الموقف الثاني :</u> - كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل ، والسقوط بكتفا الرجلين مع تقديم الذراعين للأمام . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء . * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى . * السقوط الجيد والخروج إلى الأمام .	- 10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب . - التدرج في أداء التمارين . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - السقوط يكون بكليتي الرجلين .
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15 د . عمل بالأفواج: - على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ ، يتوسطها أحد التلاميذ ، يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه ، ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز10 د - على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز.....10 د - على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدوران . - ف1 = // = 3 - ف2 = // = 4 .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة . - توجيه الكرة .
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصصة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة .	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

مذكرة رقم: 05		النشاط الأول: الوثب الطويل		النشاط الثاني: كرة اليد
هدف النشاط: 1		- تقوية الطاقة وبذل الجهود أثناء الارتقاء.		
هدف النشاط: 2		- تنمية التفاهم والتعاون أثناء الدفاع والهجوم.		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- هئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين .تمرنات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم
	النشاط الأول: الوثب الطويل			
مرحلة التعلم	- البحث عن رجل الارتقاء بالاقتراب . - الإحساس بتحويل السرعة إلى قوة دفع .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول:</u> عمل فوق ميدان الوثب . جري على طول الرواق بخطوات ارتدادية والبحث عن مكان وضع رجل الارتقاء المناسبة ،دون استعمال الاندفاع والسقوط . - <u>الموقف الثاني:</u> نفس التمرين لكن هذه المرة يكون الجري بسرعة متزايدة مع استعمال الدفع والسقوط . - <u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> - <u>الموقف الأول:</u> منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد في السرعة أثناء الاقتراب من لوح الارتقاء . * الكشف عن رجل الارتقاء المناسبة بدون تردد. * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - المحافظة على ايقاع السرعة المناسب . - استعمال أقصى سرعة . - 25 د عمل . - عدم احتياز لوح الارتقاء والدفع الجيد.
	- تعديل خطوات الاقتراب والارتقاء . .	النشاط الثاني: كرة اليد		
مرحلة التعلم	- كيفية امتصاص قوة مسار الكرة . - تعلم توجيه الكرة لليمين واليسار مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - تحسين التمرير والاستقبال أثناء التنقل .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول:</u> مدة الإنجاز.....15د عمل بالجموعات : كل مجموعة تقابل الأخرى والقيام بالتمرير والاستقبال على بعد (03)امتر ، في البداية مع محاولة عدم مسك الكرة إلى للضرورة . - <u>الموقف الثاني:</u> مدة الإنجاز15د عمل ثلاثي : على شكل مثلث والقيام بالتمرير والاستقبال دون مسك الكرة والحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - <u>الموقف الثالث:</u> مدة الإنجاز.....10د شبه منافسة بين الأفواج . - بين (03) لاعبين والفريق الذي يحتفظ بالكرة لأكثر مدة زمنية هو الفائز	* الانحناء والتنقل نحو اتجاه الكرة للاستقبال . * التحكم في التمرير والاستقبال . * الاثارة والتنافس .	- استعمال التمريرة - تمرير الكرة عالية حتى يتسنى للآخر استقبالها وإرجاعها مع الحفاظ على الوضعية الأساسية للجسم . - الاعتماد على الاستقبال الجيد والتمريرات القصيرة
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات

مذكرة رقم : 06		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد
هدف النشاط : 1		- التحكم في الجسم أثناء الارتقاء .		
هدف النشاط : 2		- تحسين التواجد في المناطق الحساسة .		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- هئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- اختيار الوضعية المناسبة للمكانية السقوط الجيد. - تعلم خطوات الاقتراب مع الحفاظ على الارتكازات .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - عمل بالأفواج . - مجموعة تقوم بالعمل فوق ميدان الوثب قصد التدريب أو التمرن على السقوط وذلك بدفع الجسم إلى أبعد مكان والحفاظ على توازن الجسم في الفضاء . <u>الموقف الثاني :</u> - المجموعة الثانية تقوم بالجري داخل الرواق الخاص بالوثب وذلك للتدرب على خطوات الاقتراب . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على خطوات الاقتراب وعدم ارتكاب الأخطاء .	* عدم الرجوع للخلف بعد عملية السقوط . * العمل على شكل قاطرة بالتناوب . * عدم القيام بالمحاولات الفاشلة .	- 10 د عمل - استعمال الذراعين في عملية السقوط إلى الأمام . - 25 د عمل . - تجنب الوثب بعد الجري . - الخروج دائما يكون إلى الأمام .
النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - مدة الإنجاز.....15د - عمل بالأفواج: - كل تلميذ يقابل الآخر والقيام بالتمرير والاستقبال وذلك في مختلف الوضعيات ، ثم تشكيل دائرة يتمركزها أحدهم ومواصلة التمرير والاستقبال . <u>الموقف الثاني :</u> - مدة الإنجاز15د - في الميدان الرسمي منافسة بين كل (03) لاعبين يفصلهم حاجز (شبكة) ومحاولة التمرير والاستقبال (03) تمريرات) ثم دفع الكرة إلى منطقة الخصم . <u>الموقف الثالث :</u> - مدة الإنجاز.....10د - منافسة بين الأفواج . - ف1 ==/= 3 ف - ف2 ==/= 4 ف .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحو الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التنافس والإثارة .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الارسل . - تحفيزهم على استعمال 3 تمريرات بين أعضاء المجموعة .
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- الالتزام بالهدوء والانضباط

مذكرة رقم: 07		النشاط الأول: الوثب الطويل		النشاط الثاني: كرة اليد
هدف النشاط: 1		- التحكم في الجسم أثناء الطيران .		
هدف النشاط: 2		- تطبيق اساسيات اللعب الجماعي المنظم .		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- هئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)
	النشاط الأول: الوثب الطويل			
مرحلة التعلم	- البحث عن الرجل المناسبة للارتقاء . - تحويل السرعة إلى قوة مناسبة للدفع . - التحكم في الجسم . .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول:</u> عمل بالمجموعات : جري داخل الرواق بخطوات ارتدادية أو اهتزازية بسرعة متزايدة مع البحث عن رجل الارتقاء . - <u>الموقف الثاني:</u> الربط بين الوثب (قوة الدفع) والجري (خطوات الاقتراب) مع تحويل السرعة من مسار عمودي إلى مسار أفقي . - <u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> - <u>الموقف الأول:</u> القيام بالوثب على حاجز متزايد العلو والبعد مع التركيز على التوازن بواسطة التحكم في الجسم .	* عدم التردد أثناء الوصول إلى لوح الارتقاء . * التمكن من الوصول إلى لوح الارتقاء بأقصى سرعة . * التمكن من اختيار الرجل المناسبة في الوقت المناسب . * الارتقاء إلى الأعلى .	- 10 د عمل - استعمال أقصى سرعة ممكنة للوصول بها إلى لوح الارتقاء . - وضع الرجل بطريقة سليمة فوق لوح الارتقاء . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .
	النشاط الثاني: كرة اليد			
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية اللعب الجماعي (التمريرات الثلاثة) . - معرفة قدرات التلاميذ في جو تنافسي .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول:</u> مدة الإنجاز 10د على شكل منافسة : القيام بالتمريرات 10 وذلك بمسك الكرة باليدين ثم تمريرها بكلتي اليدين معا ، والفريق الذي ينهي الأول دون اسقاط الكرة هو الفائز . - <u>الموقف الثاني:</u> مدة الإنجاز 10د كل مجموعتين متقابلتين ، الأول من كل مجموعة بمسك الكرة ثم يرفعها قليلا كي يدفعها بكلتي اليدين وهذا على بعد حوالي 3 أمتار . - <u>الموقف الثالث:</u> مدة الإنجاز 15د منافسة بين الأفواج : - ف1 = // = 3 . - ف2 = // = 4 .	* المسك الجيد للكرة أثناء الاستقبال وبكلتا اليدين معا . * دفع الكرة بمسار منحني وفي الاتجاه الصحيح الموجود فيه الزميل المقابل . * الانتشار الجيد فوق الميدان .	- تجنب الاصطدامات والتدخلات العنيفة . - تجنب دفع الكرة براحة اليد . - التركيز على الانحناء واستعمال الوضعية المنخفضة للجسم
	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع .

مذكرة رقم : 08		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- التنسيق بين اساسيات الوثب.			
هدف النشاط : 2		- تجنب المراقبة والمشاركة في فترات اللعب.			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ،للوراء، قف ، 02، 03.... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	- 10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق	
	النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- إدراك أهمية رجل الارتقاء والاندفاع نحو الارتقاء . - الربط بين السرعة والطيران والسقوط . - دفع الجسم للأمام والسقوط الآمن . .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> القيام بالجري داخل الرواق الخاص بمكان الوثب مع البحث عن رجل الاندفاع المناسبة للوثب ، وتوجيه قوة الدفع إلى الأمام مع المحا فضا على السقوط الجيد . - <u>الموقف الثاني :</u> كل تلميذ يختار مكان الانطلاق المناسب لسرعته واستعمال السرعة المتزايدة للتحضير للوثب داخل حوض الرمل ، والسقوط بكتلتا الرجلين مع تقدم الذراعين للأمام . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج .	* عدم التردد وتخفيض السرعة أمام لوح الارتقاء . * الوصول إلى مكان الارتقاء بسرعة قصوى . * السقوط الايجابي والخروج إلى الأمام .	- 10 د عمل - البحث عن مكان الانطلاق المناسب . - التدرج في أداء التمارين . - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز - السقوط يكون بكليتي الرجلين .	
	النشاط الثاني : كرة اليد				
مرحلة التعلم	- الدقة في التوجيه . - القدرة على الاحتفاظ بالكرة دون ارتكاب الأخطاء . - تطبيق الهدف المدروس	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> مدة الإنجاز.....15د .عمل بالأفواج: على شكل دائرة مشكلة من التلاميذ ، يتوسطها أحد التلاميذ ، يقوم كل تلميذ بتمرير الكرة للوسط ويحاول الانتقال لأخذ مكانه ،ثم يقوم باستقبال الكرة وتمريرها والانتقال إلى مكان زميله - <u>الموقف الثاني :</u> مدة الإنجاز10د على شكل مثلث يقوم كل تلميذ بالاحتفاظ بالكرة عن طريق تمريرها في السماء والمشي بها للمسافة المحددة وإعطائها لزميله الذي بدوره يقوم بنفس العمل . - <u>الموقف الثالث :</u> مدة الإنجاز..... 10د . على شكل منافسة بين الأفواج . - فريق ضد فريق في الملعب الرسمي . استعمال (3) تمريرات في الفريق الذي يحاول إسقاط الكرة في المنطقة المقابلة ويتفادى إسقاطها في منطقته / استعمال نظام الدورات . - ف1 =// = 3 ف - ف2 =// = 4 ف .	* استعمال الوضعية الأساسية أثناء التنقل نحوه الكرة في حدود ضيقة . * تغطية مساحة اللعب بالتنقل السريع نحو الكرة . * التحكم في التنقلات نحو الكرة . * تطبيق الثلاثة تمريرات .	- تمديد الذراعين في الاتجاه المطلوب بعد التمرير . - الانطلاقة تكون بالتمرير والاستقبال ولمس الكرة . - تحفيزهم على استعمال 3تمريرات بين أعضاء المجموعة . - توجيه الكرة .	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ التقييم الفردي

مذكرة رقم : 09		النشاط الأول : الوثب الطويل		النشاط الثاني : كرة اليد	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي نهائي			
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي نهائي			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تمهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)	
	النشاط الأول : الوثب الطويل				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - الجري في الرواق . - تعديل خطوات الاقتراب . - الارتقاء والطيران والسقوط بكليتي الرجلين . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والقفز لأبعد مكان ممكن . * التعامل الإيجابي مع لوح الارتقاء .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة القفز-	
النشاط الثاني : كرة اليد					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . <u>الموقف الثاني :</u> - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . الاستقبال . - التنطيط . تنظيم اللعب الجماعي . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد	
مرحلة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - اعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- حثهم على النظافة .	

الوحدة التعليمية الثالثة

1- رمى الجلدة.

2- كرة السلة

مذكرة رقم : 01		النشاط الأول : رمي الجلة		النشاط الثاني : كرة السلة	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي اولي .			
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي اولي .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)	
النشاط الأول : رمي الجلة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة . - ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - المسك الجيد للآلة . - الرمي بيد واحدة . - تحويل قوة الجسم إلى قوة دفع . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والرمي لأبعد مكان ممكن . * التعامل الإيجابي مع الآلة .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي	
النشاط الثاني : كرة السلة					
مرحلة التعلم	- القدرة على تنظيم وتسيير منافسة . - اجراء منافسة بين الأفواج . - إدراك أهمية التعاون مع الغير . - دور الاستجابات السريعة خلال مواقف مختلفة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> * تشكيل الأفواج: * يقوم كل قائد فوج بتنظيم و تسيير منافسة مع تسجيل الملاحظات والقيام بعملية القرعة . * حيث تكون : الفوج (A) / الفوج (B) " (C) / " (D) * الفائز من اللقاء الأول ضد الفائز من اللقاء الثاني . * المنهزم من اللقاء الأول ضد المنهزم من اللقاء الثاني <u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> * تعيين الفائز واعطاء النتائج والترتيب الخاص بالأفواج .	* فهم طريقة سير المنافسة . * تطبيق قوانين اللعبة . * تذوق طعم الفوز والانتصار . * التعاون والاحترام المتبادل .	- احترام وقت المقابلة . - احترام قرارات الحكم . - تقبل النقد والهزيمة . - تشجيع الزملاء وحثهم على الفوز	
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصه . - فتح مجال المناقشة . - اعطاء النتائج النهائية .	* تقبل المواجهة الفردية والجماعية .	- 05 د عمل . - اعطاء النتائج وترتيب الفرق .	

مذكرة رقم : 02		النشاط الأول : رمي الكرة		النشاط الثاني : كرة السلة
هدف النشاط : 1		- اجراء منافسات تدعم الاحساسات الاولى .		
هدف النشاط : 2		- تنمية التعاون اثناء التمرير والاستقبال .		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- هئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- على شكل 04 أفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - القيام بلعبة التمريرات العشرة مع القيام ببعض التمرينات الخاصة بالمرونة .	* اقتراح تمارين تسخينية من طرف التلاميذ .	- 04 د عمل في كل ورشة و 04 د عمل بين الورشات .
النشاط الأول : رمي الكرة				
مرحلة التعلم	- استعمال قوة الأطراف العلوية لدفع أي كتلة . - انتاج قوة دفع باستعمال الأطراف العلوية . - العمل بالقاعدة ، كل كتلة تحتاج إلى قوة لكي تدفع أو تصد أو تحمل.	<u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> - العمل يكون ثنائي . - كل تلميذ وراء زميله ويقوم بدفعه إلى العلامة المحددة من طرف الأستاذ ، ويقوم التلميذ الموجود في الأمام بمقاومته والحيلولة دون وصوله للعلامة المحددة . - <u>الموقف الثاني :</u> العمل الثنائي . - كل تلميذ أمام زميله ويقوم بصدد حركته ويحاول ان يوصله إلى العلامة المحددة ، بواسطة دفعه بأطرافه العلوية . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - حمل الزميل والمشي إلى العلامة المحددة ، وتغيير الأدوار. ثم حمل الزميل في المرة الثانية والمشي به إلى العلامة المحددة والرجوع به إلى النقطة الأولى .	* الإحساس بالقوة الكامنة في الأطراف العلوية . * الإحساس بأن قوة الدفع تأتي من الجسم . * الإحساس بنقل الكتلة وكيفية التعامل معها . .	- 10 د عمل - التعاون في العمل مع الزميل وتغيير الأدوار . - الدفع يكون على مستوى الظهر وبواسطة الذراعين - 25 د عمل . - التركيز على عمل الأطراف العلوية و السفلية .
النشاط الثاني : كرة السلة				
مرحلة التعلم	- كيفية التمرير والاستقبال والتفاهم بين العناصر . - التمرير والاستقبال . - أهمية العمل الجماعي المنظم لبلوغ الغاية . - بناء هجوم بسيط . - تنظيم الهجوم والدفاع داخل الميدان . - منافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02 :</u> <u>الموقف الأول :</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . - ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن . <u>الموقف الثاني :</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل في فوج كامل بالتمرير والاستقبال فيما بينهم في مدة (24 ثا) على طول الملعب مع تمرير الكرة للاعب الذي يكون تحت السلة للقيام بالتسديد . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> * اجراء منافسة بين الأفواج على شكل مقابلات بطريقة بسيطة يركز فيها التلاميذ على النظام داخل الملعب ، وتنظيم أماكن التنقل ، وكيفية استرجاع الكرة وتنظيم هجوم جديد .	- التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة - استغلال الحيز . - السرعة في التنقل . - التنظيم والتوزيع الجيد لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا .	- الاتجاه صوب السلة . - عدم المشي بالكرة . - إدراك زمــــن الهجوم . - التفاهم بين العناصر . - اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس .
مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصاة . - فتح مجال المناقشة .	* المشاركة الفعالة.	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة و الاسترجاع.

مذكرة رقم : 03		النشاط الأول : رمي الجلة		النشاط الثاني : كرة السلة	
هدف النشاط : 1		- توازن الجسم مع مختلف الوضعيات .			
هدف النشاط : 2		- التحكم في الجسم أثناء التطيط .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني والنفسي قبل النشاط . - التجمع بالوضعيات .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة .وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ،وقوف ، للأمام ، للوراء، قف ، 02..... ، 03 يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- السرعة في انجاز الوضعيات . - الانتباه . - التركيز	- 10د عمل .	
	النشاط الأول : رمي الجلة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالجلة . - التنسيق العام أثناء الرمي . - التعود على الرمي من الدائرة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> القيام بالرمي الجاني مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن . . - <u>الموقف الثاني :</u> يحاول كل تلميذ الرمي إلى أعلى (وضع حاجز على علو 4 امتار تقريبا) .ويكون التركيز على الرمي الجاني مع التحضير للرمي . - <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> منافسة بين الفرق . - التركيز على الرمي الجاني .	* استعمال القوة من أسفل إلى أعلى . * القيام بعدة محاولات . * التنظيم والانضباط .	- 10 د عمل - مسك الآلة جيدا - الانحناء جيدا - قبل الشروع في عملية الرمي . - 25 د عمل . - استعمال قوة الدفع من أسفل إلى أعلى .	
	النشاط الثاني : كرة السلة				
مرحلة التعلم	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	<u>الحالة التعليمية رقم: 02:</u> - <u>لموقف الأول:</u> عمل بالفرق : كل فريق في مساحة محددة بالأقماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - <u>الموقف الثاني :</u> عمل بالأفواج بوجود حاجز . وضع حاجز بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والحفاظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . - <u>الحالة التعليمية رقم: 03:</u> منافسة بين الفرق : تطبيق نظام الدورات . التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكبر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل - الخصم أثناء اللعب	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة.	- توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

النشاط الأول : رمي الجلة		النشاط الثاني : كرة السلة		مذكرة رقم : 04
هدف النشاط : 1		التحكم في الجسم أثناء الاندفاع والاقتراب .		
هدف النشاط : 2		تنفيذ مركبات خطة في الوقت المناسب .		
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعية التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح
مرحلة التحضير	- القيام بالتحضير البدني - والنفسى لبداية النشاط . - لعبة الأرقام والوضعية .	- كل فوج في منطقته : - يقوم التلاميذ بالحركة البسيطة والحررة في كل الاتجاهات داخل الساحة . وعند سماع رقم أو وضعية معينة . مثل : جلوس ، وقوف ، للأمام ، للوراء ، قف ، ، 02..... ، 03.... يقوم التلاميذ بانجازها بسرعة .	- فهم قواعد اللعبة . - السرعة في الانجاز .	10 د عمل . - الانتباه . - التصور المسبق
النشاط الأول : رمي الجلة				
مرحلة التعلم	- إدراك المساحة وثقل الرمي . - المحافظة على التوازن .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>الموقف الأول :</u> - القيام بالرمي الجاني والقيام بعملية زحزحة الرجل اليسرى ثم اليمنى مع الدوران حول محور ثابت في مكانه . <u>الموقف الثاني :</u> - نفس التمرين مع وضع حاجز الرمي (خيط أو جبل على علو حوالي 5 م) . والقيام بالرمي إلى أبعد مسافة ممكنة . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - القيام بمحاولة الرمي من مكان الرمي المخصص (وسط الدائرة) .	* التدرج في اداء التمارين * الحفاظ على التوازن باستعمال الرجلين أثناء فقدانه للتوازن .	10 د عمل - التنسيق في العمليات . - الرؤية في اتجاه الرمي .
	تنسيق عام للحركات المدروسة . .		* الرمي داخل زاوية الرمي وسقوط الجلة في المكان المخصص لذلك .	25 د عمل . - تجنب الخروج المباشر إلى الأمام بعد عملية الرمي .
النشاط الثاني : كرة السلة				
مرحلة التعلم	- التحكم في الكرة بالتمرير والاستقبال . - سرعة التنقل والتنفيذ	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> <u>لموقف الأول:</u> - عمل ثنائي : القيام بالتمرير والاستقبال . - من أسفل بالساعدين مع الزيادة في المسافة تدريجيا <u>الموقف الثاني :</u> - نفس التمرين لكن هذه المرة مراقبة الكرة أولا ثم تمريرها ثانيا وذلك من أجل التحكم أكثر . <u>الحالة التعليمية رقم 03:</u> - منافسة بين الفرق : - التركيز على التمرير والاستقبال من أعلى .	- تجنب سقوط الكرة بل تمريرها على شكل منحني . - الانحناء والتركيز على عمل الأطراف السفلية أكثر .	10 د عمل - استعمال الأطراف السفلية في الدفع . 10 د عمل - الاستقبال الأول يكون اتجاه الكرة عمودي وقليل الارتفاع . 15 د عمل - تطبيق قوانين الكرة الطائرة .
مرحلة التقييم	مناقشة وتقييم .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصّة . - فتح مجال المناقشة .	* البحث على تحسين النتيجة .	توجيه التلاميذ لأهمية التقييم الفردي

مذكرة رقم: 05		النشاط الأول: رمي الجلة		النشاط الثاني: كرة السلة	
هدف النشاط: 1		- تقوية الدفع بكامل أعضاء الجسم .			
هدف النشاط: 2		- التنبيه للمواقف وتعديلها أثناء الهجوم والدفاع .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين ، تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم	
النشاط الأول: رمي الجلة					
مرحلة التعلم	- إدراك المكان أثناء عملية الرمي .	الحالة التعليمية رقم 02: الموقف الأول : - القيام بالرمي الجاني . - مع التركيز على دفع الجلة وانهاء العملية بالذراع ممدودة والرؤية باتجاه مكان سقوط الجلة . الموقف الثاني : - نفس العمل لكن هذه المرة . - يكون الحفاظ على توازن الجسم وتحويل مساره بعد الرمي بتبديل الرجل الأمامية تجنباً للسقوط أو الخروج من وسط الدائرة . الحالة التعليمية رقم 03 : - منافسة بين الفرق . - تجمع النقاط حسب النتائج المحصل عليها كل فريق	* مساعدة التلاميذ على ذلك. * تجنب المحاولات الفاشلة . * التنظيم والتسيير الجيد . .	- 10 د عمل - الحفاظ على المكان المحدد أثناء الرمي . - الدوران داخل دائرة الرمي والالتفاف في مكانه باستعمال الرجلين - 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي - تجنب مكان سقوط الجلة .	
	- الحفاظ على التوازن أثناء الرمي . - التعود على المنافسة .				
النشاط الثاني: كرة السلة					
مرحلة التعلم	* التعود على ملامسة الكرة .	- الحالة التعليمية رقم 02: لموقف الأول: - عمل بالفرق : - كل فريق في مساحة محددة بالأفماع . القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . الموقف الثاني : - عمل بالأفواج بوجود حاجر . - وضع حاجر بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والحفاظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . الحالة التعليمية رقم 03 : - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل . - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل . - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل الخضم أثناء اللعب	
	* تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .				
مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم النتائج وبعض الملاحظات	

مذكورة رقم : 06		النشاط الأول: رمي الكرة		النشاط الثاني : كرة السلة	
هدف النشاط : 1		- التحكم في زاوية ومسار الرمي .			
هدف النشاط : 2		- العمل على خلق اكبر قدر من التفوق العددي			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضيعات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهئية نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمارينات خاصة بالمرونة . - تمارينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
	النشاط الأول : رمي الكرة				
مرحلة التعلم	- الإحساس بالكرة . - التنسيق العام أثناء الرمي . - التعود على الرمي من الدائرة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> القيام بالرمي الجانبي مع التركيز على المسك الجيد للآلة أسفل الذقن . . - <u>الموقف الثاني :</u> يحاول كل تلميذ الرمي إلى أعلى (وضع حاجز على علو 4 امتار تقريبا) .ويكون التركيز على الرمي الجانبي مع التحضير للرمي . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الفرق . - التركيز على الرمي الجانبي	* استعمال القوة من أسفل إلى أعلى . * القيام بعدة محاولات . * التنظيم والانضباط .	- 10 د عمل - مسك الآلة جيدا - الانحناء جيدا قبل الشروع في عملية الرمي . - 25 د عمل . - استعمال قوة الدفع من أسفل إلى أعلى .	
	النشاط الثاني : كرة السلة				
مرحلة التعلم	- كيفية التمرير والاستقبال والتفاهم بين العناصر . - التمرير والاستقبال -أهمية العمل الجماعي المنظم لبلوغ الغاية - بناء هجوم بسيط .	<u>الحالة التعليمية رقم:02</u> <u>الموقف الأول :</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل بالكرة (2-2) عن طريق التمرير والاستقبال صوب السلة والقيام بالتسديد . - ثم زيادة العدد (3-3) مع تغيير الأماكن . <u>الموقف الثاني :</u> * يقوم التلاميذ بالتنقل في فوج كامل بالتمرير والاستقبال فيما بينهم في مدة (24 ثا) على طول الملعب مع تمرير الكرة للاعب الذي يكون تحت السلة للقيام بالتسديد . <u>الموقف الثالث :</u> * اجراء منافسة بين الأفواج على شكل مقابلات بطريقة بسيطة يركز فيها التلاميذ على النظام داخل الملعب ، وتنظيم أماكن التنقل ، وكيفية استرجاع الكرة وتنظيم هجوم جديد .	- التنقل الجيد صوب السلة . - التحكم الجيد في الكرة . - استغلال الحيز . - السرعة في التنقل . - التنظيم والتوزيع الجيد لعناصر الفوج . - تطبيق ما قدم سابقا .	- الاتجاه صوب السلة . - عدم المشي بالكرة . - إدراك زمين الهجوم . - التفاهم بين العناصر . - اللعب حسب قواعد اللعبة . - روح التنافس .	
	مرحلة التقييم	المشاركة في المناقشة والتقييم	- تقديم ملاحظات وفتح النقاش مع الأستاذ .	- المشاركة في المناقشة والتقييم	- الالتزام بالهدوء والانضباط

مذكرة رقم : 07		النشاط الأول : رمي الجلة		النشاط الثاني : كرة السلة	
هدف النشاط : 1		- التنسيق بين اساسيات الرمي .			
هدف النشاط : 2		- تطبيق اساسيات اللعب الجماعي المنظم .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	-تهيئة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	-عمل بالأفواج . -جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . -تمرينات خاصة بالمرونة . -تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	*الحفاظ على الايقاع المناسب أثناء الجري .	-10 د عمل . -احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم .(قائد الفوج)	
	النشاط الأول : رمي الجلة				
مرحلة التعلم	- إدراك المساحة و ثقل الرمي . - المحافظة على التوازن .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - <u>الموقف الأول :</u> القيام بالرمي الجاني والقيام بعملية زحلقة الرجل اليسرى ثم اليمنى مع الدوران حول محور ثابت في مكانه . - <u>الموقف الثاني :</u> - نفس التمرين مع وضع حاجز الرمي (خيط أو جبل على علو حوالي 5 م) .والقيام بالرمي إلى أبعد مسافة ممكنة . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - <u>الموقف الأول :</u> - منافسة بين الأفواج . - القيام بمحاولة الرمي من مكان الرمي المخصص (وسط الدائرة) .	* التدرج في اداء التمارين * الحفاظ على التوازن باستعمال الرجلين أثناء فقدانه للتوازن . * الرمي داخل زاوية الرمي وسقوط الجلة في المكان المخصص لذلك .	- 10 د عمل - التنسيق في العمليات . - الرؤية في اتجاه الرمي . - 25 د عمل - تجنب الخروج المباشر إلى الأمام بعد عملية الرمي .	
	النشاط الثاني : كرة السلة				
مرحلة التعلم	* التعود على ملامسة الكرة . * تقدير مسار الكرة بالتمرير والاستقبال .	<u>الحالة التعليمية رقم:02</u> - <u>لموقف الأول:</u> عمل بالفرق : كل فريق في مساحة محددة بالأقماع .القيام بلعبة التمريرات العشرة ، والفريق الذي يحصل على أكبر عدد ممكن من التمريرات هو الأحسن . - <u>الموقف الثاني :</u> عمل بالأفواج بوجود حاجز . وضع حاجز بين كل فريقين ، محاولة القيام بالتمرير والاستقبال دون سقوط الكرة والمحافظة بقدر الامكان على عدم سقوطها . - <u>الحالة التعليمية رقم:03</u> - منافسة بين الفرق : - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على التوجه والتنقل إلى الكرة أثناء اللعب	- التنقل السريع نحو الكرة - القيام بأكثر عدد ممكن من التمريرات من قبل الفريق أثناء المنافسة - التنقل بالوضعية الأساسية لاستقبال الكرة ودفعها للجهة المقابلة . - استعمال الوضعية المنخفضة أثناء اللعب .	- 10 د عمل - التنقل والتوجه للكرة . - 15 د عمل - مساعدة الزميل - التركيز على الوضعية الأساسية - 10 د عمل - احترام الزميل الخصم أثناء اللعب	
	مرحلة التقييم	- مناقشة وتقييم .	- تقييم العمل ، اعطاء الملاحظات ، التحضير للحصة القادمة .	* مشاركة تلقائية من طرف التلاميذ .	- توجيه التلاميذ لأهمية الراحة

مذكرة رقم : 08		النشاط الأول : رمي الجلة		النشاط الثاني : كرة السلة	
هدف النشاط : 1		- تقويم تشخيصي نهائي .			
هدف النشاط : 2		- تقويم تشخيصي نهائي .			
مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	وضعيات التعلم	ظروف الإنجاز	معايير النجاح	
مرحلة التحضير	- تهينة نفسية وتحضير فيزيولوجي عام	- عمل بالأفواج . - جري خفيف حول الميدان ، القيام ببعض الحركات الخاصة بالتسخين . - تمرينات خاصة بالمرونة . - تمرينات خاصة بالتقوية العضلية .	* الحفاظ على الإيقاع المناسب أثناء الجري .	- 10 د عمل . - احترام الزميل المسير والمشارك في التنظيم . (قائد الفوج)	
النشاط الأول : رمي الجلة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية و القدرة على التسيير والتنظيم . - التحضير الجيد للمنافسة - ديناميكية المنافسة .	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - المسك الجيد للآلة . - الرمي بيد واحدة . - تحويل قوة الجسم إلى قوة دفع . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والرمي لأبعد مكان ممكن . * التعامل الإيجابي مع الآلة .	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية - 25 د عمل . - ضبط مسافة الرمي	
النشاط الثاني : كرة السلة					
مرحلة التعلم	- الإحساس بالمسؤولية - القدرة على التسيير والتنظيم - ديناميكية المنافسة	<u>الحالة التعليمية رقم 02:</u> - القيام بتوزيع المهام على التلاميذ . - فوجين في التنظيم والتسيير والتحكيم . - فوجين في المنافسة . - والباقي ملاحظين . - القيام بالتحضير للمنافسة والتركيز على : - التمرير . - الاستقبال . - التنطيط . - تنظيم اللعب الجماعي . <u>الحالة التعليمية رقم 03 :</u> - منافسة بين الأفواج . - تطبيق نظام الدورات . - التركيز على الملاحظة .	* احترام قائد الفريق في توجيهاته لزملائه . * الرغبة في التحدي والفوز * التعامل الإيجابي مع الزملاء	- 10 د عمل - التعاون مع الزملاء من أجل توزيع المهام والتنظيم الجيد . - يقوم التلاميذ المعفيين بالمهام التقنية كالتحكيم والملاحظة . - 25 د عمل . - تطبيق قوانين كرة اليد	
مرحلة التقييم	- إعادة التلاميذ إلى حالتهم الطبيعية .	- جمع التلاميذ ومناقشتهم حول الحصص . - اعطاء النتائج النهائية .	* الهدوء والانضباط .	- حثهم على النظافة .	